

Lysterapi

Af Poul Henning Krog 6. jan. 2017/01



Når vi flyver i den mørke vintertid og kommer op over det tætte skydække, oplever vi pludselig, at solen er der, og at den stråler i al sin glans. Vi betages af lyset. Vi mennesker har godt af lys, og i vintertiden, hvor dagtimerne er få, og vejret ofte er overskyet, påskønner vi det i en særlig grad.

Om vinteren har vi alle en mindre beholdning af serotonin, som er et vigtigt signalstof i hjernen. Nogle mennesker bliver mere påvirkede af dette end andre.

Enkelte mennesker overvejer at spole forbi den mørke tid med en lysterapilampe. For skulle man have tendens til vinterdepression, så er det ganske vist allerbedst med det naturlige lys, men som erstatning er en lysterapilampe ganske effektiv.

Lysterapi skal tages om morgenen og ikke om aftenen før sengetid, for ellers ramler vi ind i søvnproblemer, idet kroppens søvnhormon melatonin produceres i mørke.

Lysterapi stabiliserer døgnrytmen, giver mere energi og får niveauet af serotonin i hjernen til at stige. På det punkt minder det meget om den antidepressive medicin, som vi læger udskriver til folk med depression. Vi bruger fx præparatet mirtazapin, som virker ved at øge mængden af signalstofferne serotonin og noradrenalin, som har betydning for impulsoverførslen i hjernen.

Reguleringen af disse impulser synes at spille en vis rolle ved udvikling af depression, men den nøjagtige virkningsmekanisme kendes ikke. Den fulde virkning af medicinen ved depression kan forventes efter ca. fire ugers behandling. Menneskesindet er dybt og

kompliceret, vi kender nogle af virkningsmekanismerne, men ikke nøjagtigt. Heldigvis forskes der rigtig meget i disse felter.

På et tidspunkt i min studietid var jeg på en psykiatrisk afdeling. Et sted med rigtig meget mørke og tristhed. Det var faktisk svært at se forskel på patienterne og overlægerne. Jeg husker, at jeg tænkte: "Det er da alligevel kolossalt, at dette miljø med så mange meget syge har så afsmittende en effekt på de raske."

Her var der brug for mere lys og serotonin.

Et miljø, hvor lyset i rummet nærmest bliver slukket, når klienten kommer ind ad døren, kræver meget indre lys for dem, der arbejder der. Heldigvis fik de psykisk syge det ofte bedre og blev udskrevet, men så kom der jo nye.

Det kræver stor empati, overskud og kærlighed at arbejde et sådant sted, også fordi der er en årsag til alt dette menneskelige mørke.

Bøn giver også lys, for Gud har ikke lys, men er lys.

I marts på en konference endte jeg i en bønnesituation, hvor en ung mand, jeg ikke havde set i årevis, bad en bøn for mig. Efterfølgende bad jeg for ham, og mens jeg var i gang med det, så jeg for mit indre blik to anatomiske knæ samt ild og rødde. Jeg begyndte at bede ud fra det, og skriftsteder fra Bibelen kom ind i disse tre billeder. Vi kunne knap stå på benene, så stærkt var Guds nærvær.

Efterfølgende sagde han: "Jeg kan bekræfte det, du lige har bedt om. Jeg har i to år haft store problemer med mine knæ – og tak, at du bad for det med rødde."

Lys er mange ting, men ovenstående oplevelse den aften handlede også om lys. Her var det ikke solens lys eller elektrisk lys, men et profetisk lys fra Helligånden ind i et menneskes liv. Han var meget berørt.

Taknemligt siger jeg tak for alt det lys, jeg modtager på mangfoldige måder: fra Gud, familien, menigheden, naturen og Bibelen. Vi har brug for lyset i vores dagligdag, på vores vej, i vores relationer og videre frem.

Vi mennesker er som planter, der vokser, grønnes og trives i lys.